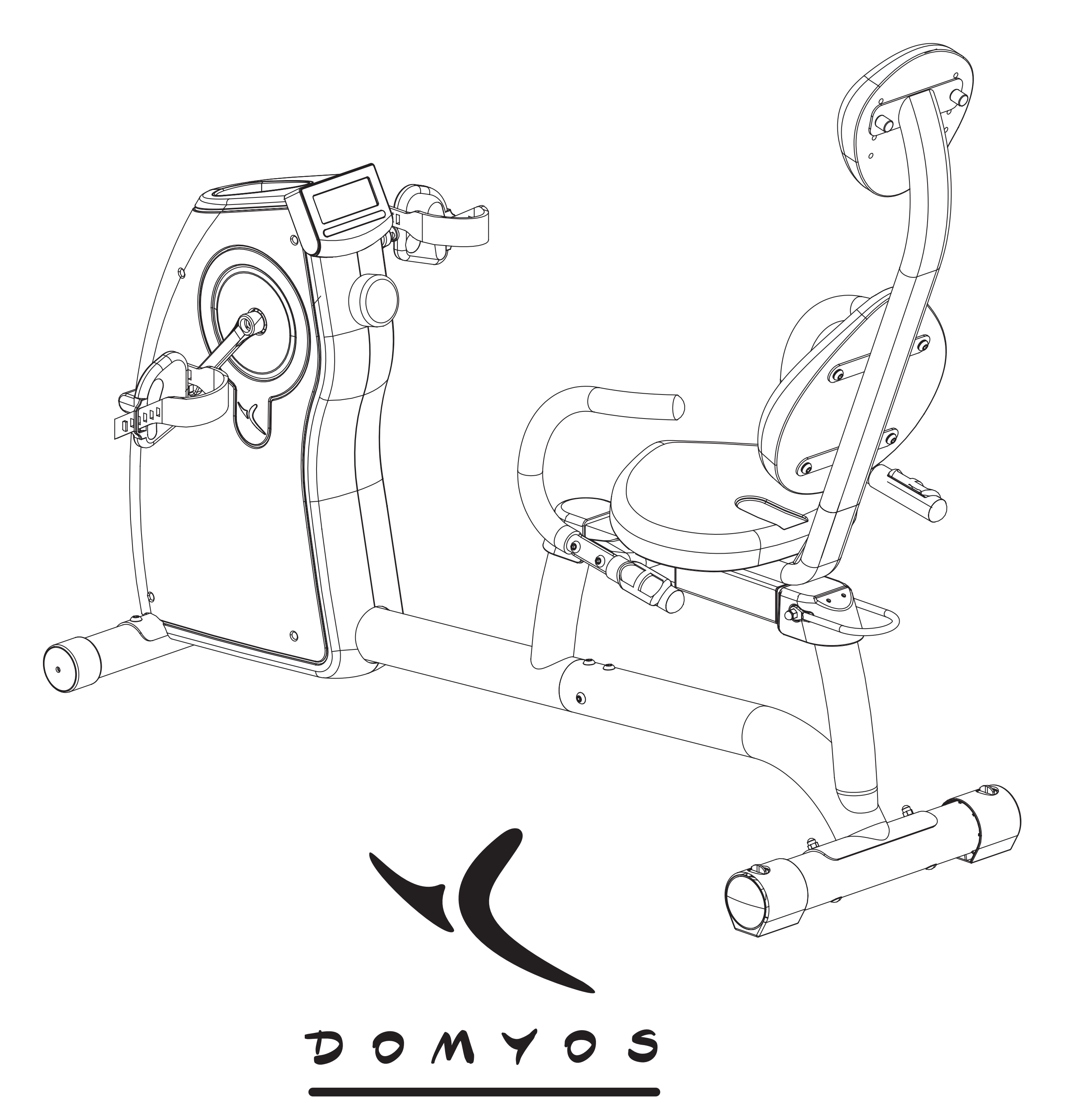
VA 360

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



VA 360

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

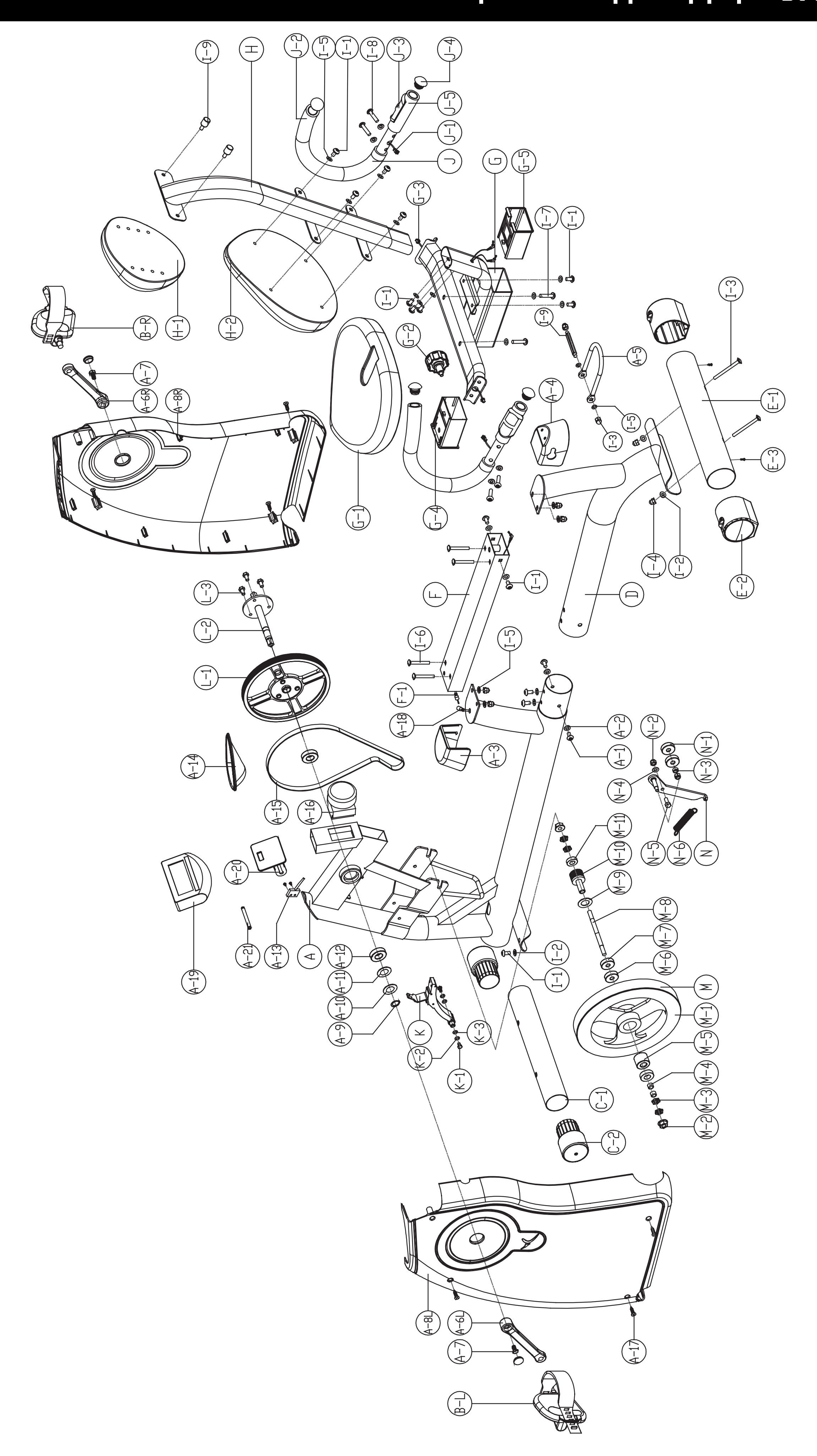


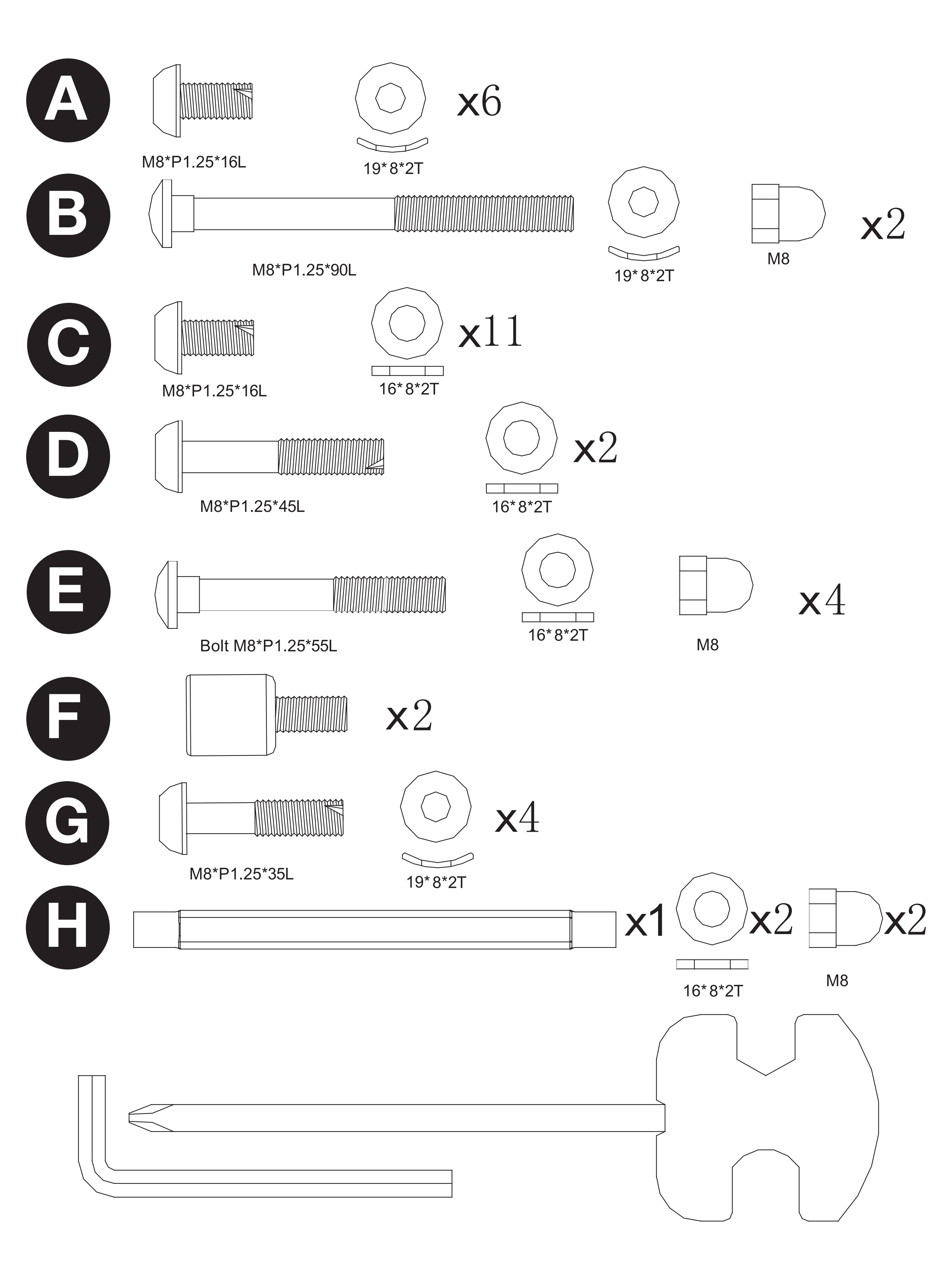


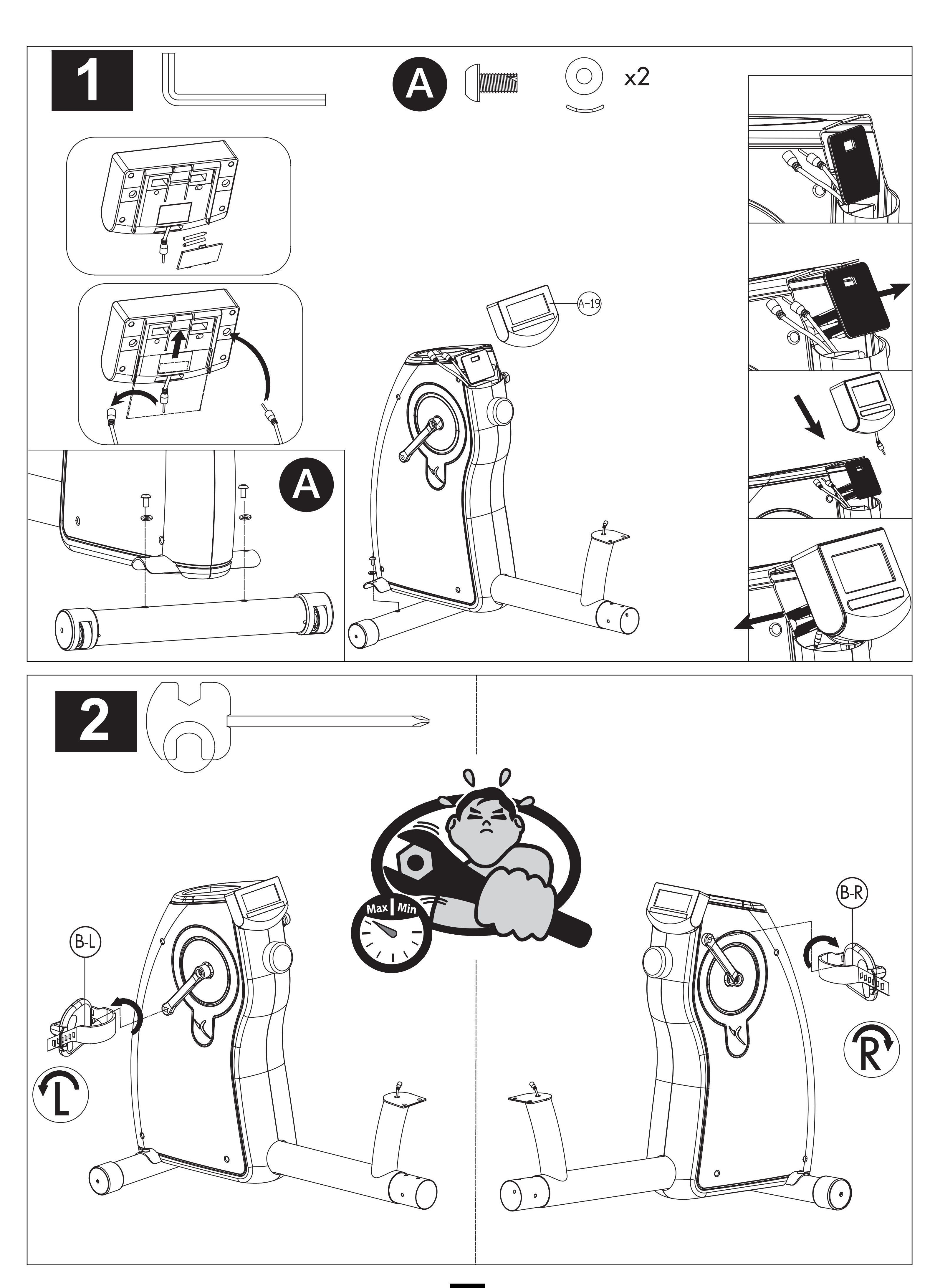


DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 425.700 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装




A
M8*P1.25*16L
19* 8*2T
x6
B
M8*P1.25*90L
19* 8*2T
M8
x2
C
M8*P1.25*16L
16* 8*2T
x11
D
M8*P1.25*45L
16* 8*2T
x2
E
Bolt M8*P1.25*55L
16* 8*2T
M8
x4
F
x2
G
M8*P1.25*35L
19* 8*2T
x4
H
x1
x2
x2
16* 8*2T
M8


1
A
x2
A-19
A
2
Max
Min
B-L
B-R
L
R

3

A x4

B x2

D

E

4

C x2

D x2

G-1

G

G-2

F

F-1

5

E x4

E

6

C x7 F x2

H-1

H-2

6-3

F

C

6-2

C

6-1

7

G x4

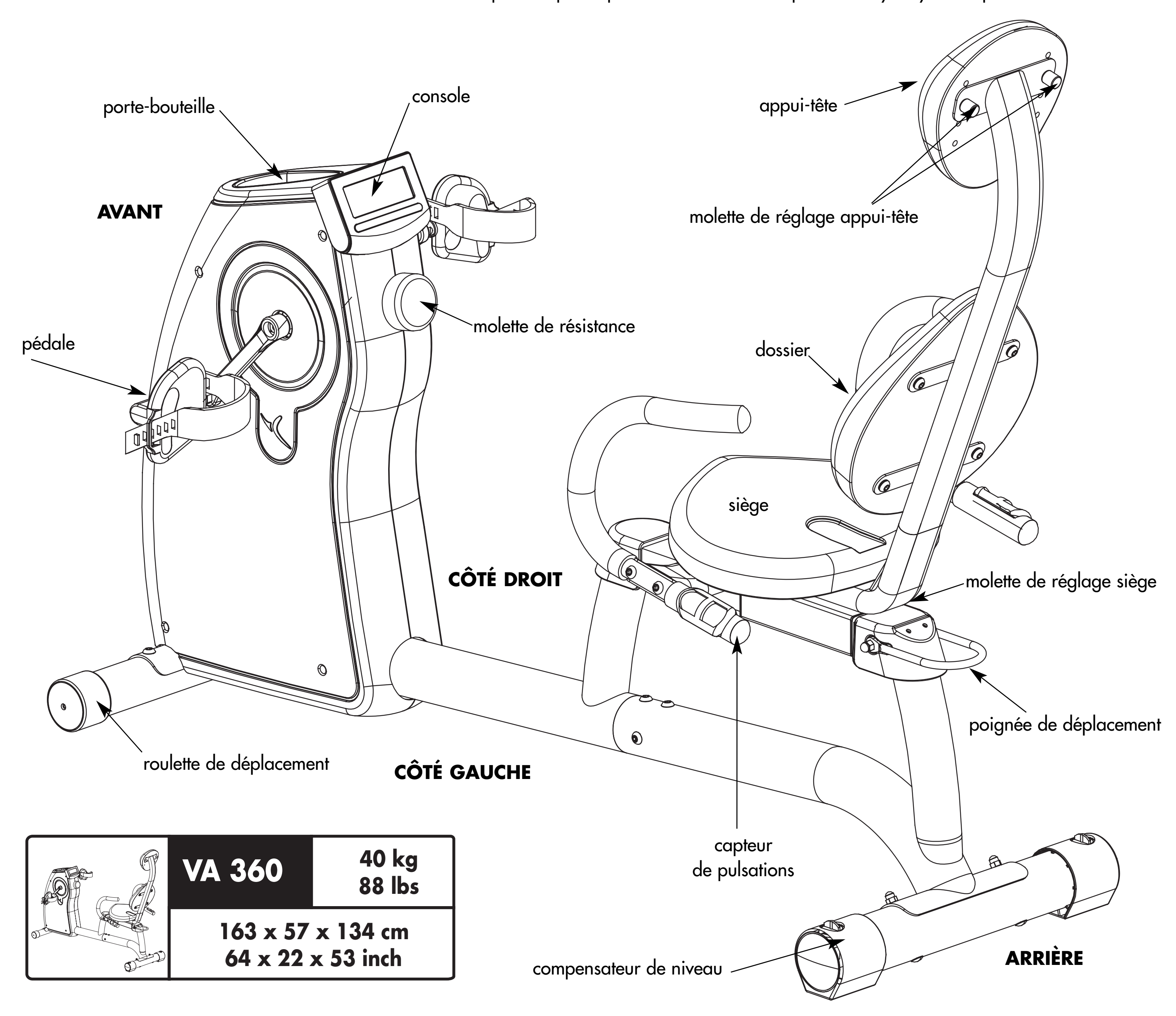
J
J
I-8
G-3
G

8

C x2

A-3
G-3
I-1
I-5
F-1
A-4
A-5
A-3
A-4
C

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : www.decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



	VA 360	40 kg 88 lbs
		163 x 57 x 134 cm 64 x 22 x 53 inch

Modèle N° : _________________
N° de série : _________________

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

N° de série

AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VA 360 est un vélo assis de remise en forme nouvelle génération.
Par sa géométrie étudiée ce vélo vous place dans une position anatomique qui supporte efficacement le poids de votre corps pendant votre entrainement. La forme innovateur du siège vous permet de trouver votre position idéale intuitivement.
Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, américaines et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1 et 5 classe HC / GB17498 / ASTMF 1250).

3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …).

11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

18. Ne bricolez pas votre VA360.

19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.

23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.

24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

26. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 286 livres.

27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.

28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

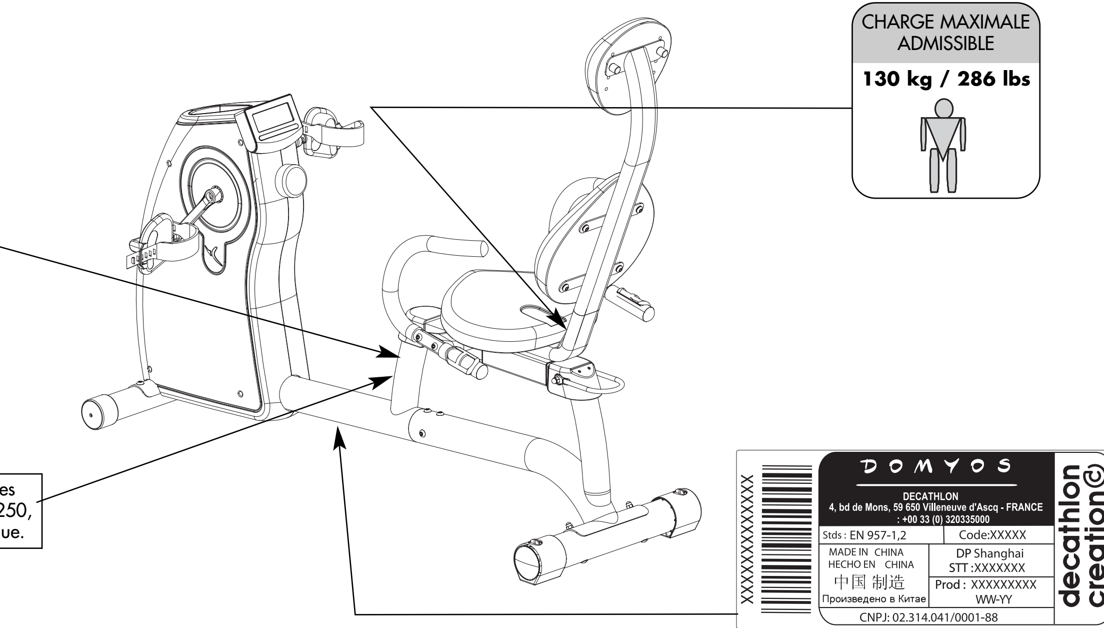
AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.

⚠ AVERTISSEMENT

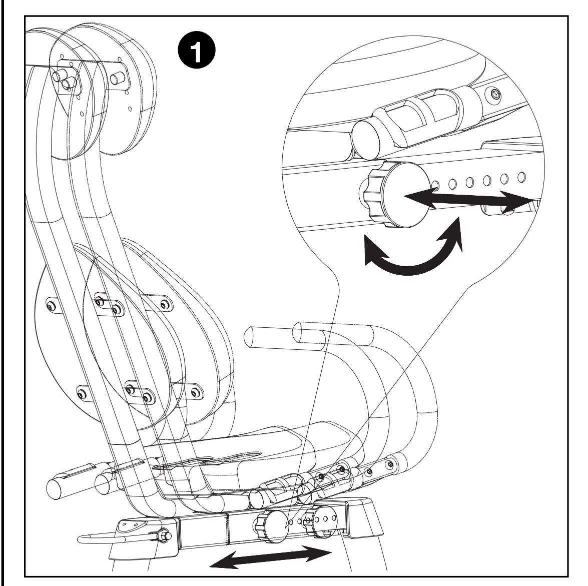
- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

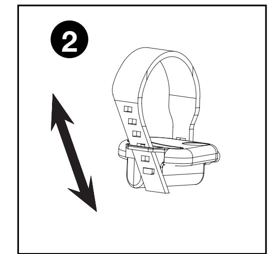


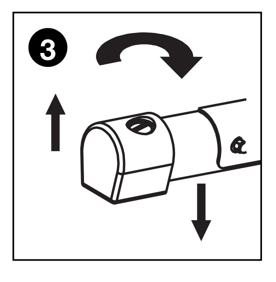
Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, GB17498, ASTMF 1250, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

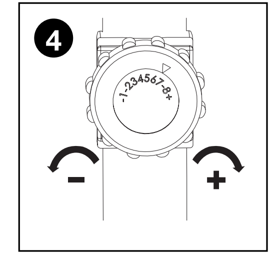
REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).









1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE ET DE L'APPUI-TETE

Pour un exercice efficace, le siège doit être bien réglé.
En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus éloignée. Pour ajuster le siège, dévisser et tirer la molette en dessous à droite du siège. Régler votre siège à la bonne distance, indiquée dans le tableau de référence ci-dessous et réinsérer la molette dans le tube de siège tout en la resserrant à fond.
L'appui-tête possède 4 positions de réglage possibles. Pour l'ajuster, dévissez les deux molettes à l'arrière de l'appui-tête. Placez-le ensuite à la position prévue pour votre taille et resserrez bien pour terminer l'opération.
Pour trouver la position correspondante à votre taille veuillez vous référez au tableau ci-dessous :

Stature en cm	Réglage siège
0 <155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

Stature en cm	Réglage appui-tête
155 à 165	1
166 à 175	2
176 à 185	3
186 à 195	4

ATTENTION :

S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de siège et le serrer à fond.
Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

COMMENT AJUSTER LES POIGNEES

La forme des poignees ne nécessite aucun réglage. Elle vous permet de trouver la position idéale des mains facilement et intuitivement.

2 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, auster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

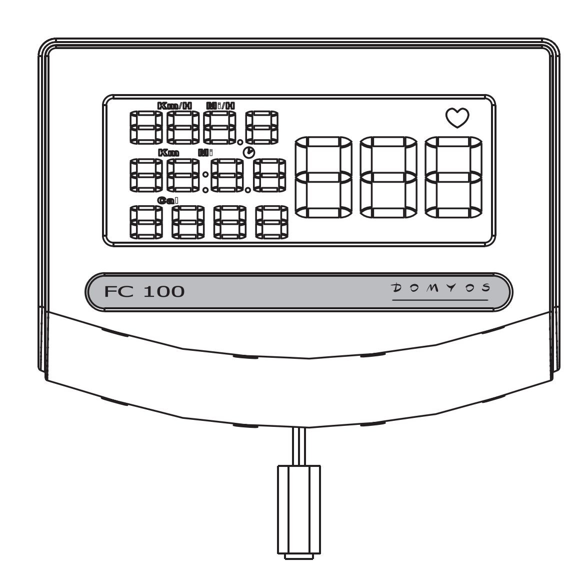
3 MISE A NIVEAU DU VELO

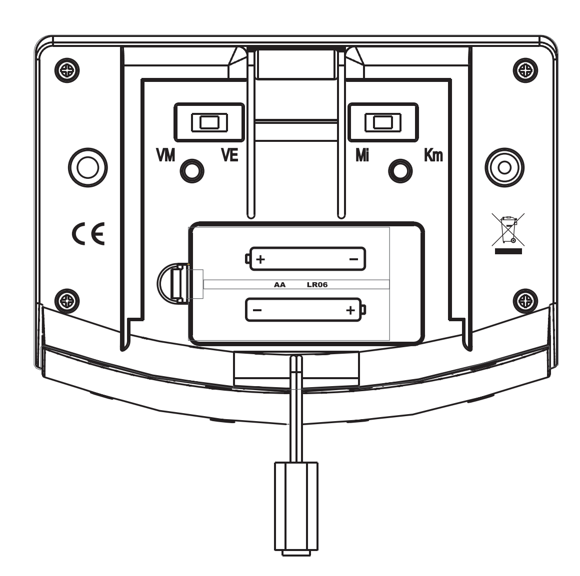
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

4 REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le système de freinage et la résistance sont couplés à la vitesse de pédalage.
Le réglage de la résistance s'effectue à l'aide de la molette indexée de 1 à 8.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée.
Vous pouvez faire varier la résistance tout en pédalant.

CONSOLE FC 100





CONSOLE AUTOMATIQUE

La console FC100 est entièrement automatique et s'allume dès le démarrage du pédalage.

AFFICHAGE

1. Affichage de la VITESSE de pédalage
2. Affichage alterné de la DISTANCE parcourue et DUREE de l'exercice.
   Chacune des informations est affichée durant 10 secondes alternativement
3. Affichage des CALORIES dépensées
4. Indicateur du RYTHME CARDIAQUE
5. Affichage numérique de la FREQUENCE CARDIAQUE

REMISE À ZÉRO DU PRODUIT :
Le produit se met en veille au bout de dix minutes d'inactivité.
Les indicateurs se remettent à 0 lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données)

FONCTIONS

Vitesse :
Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle ci peut être en km/h ou en Mi/h en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

Distance :
Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice. Celle ci peut être en km ou en Mi en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

Temps :
Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes durant la première heure puis passe en Heures : Minutes
Au delà de 10h le compteur est remis automatiquement à 0.

Calories :
Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

Fréquence cardiaque* :
Placez les paumes de vos mains sur les capteurs de pulsation, après quelques secondes l'indicateur de votre rythme cardiaque clignotera et votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minutes.

ATTENTION : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

• ATTENTION : Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.

INSTALLATION DES PILES

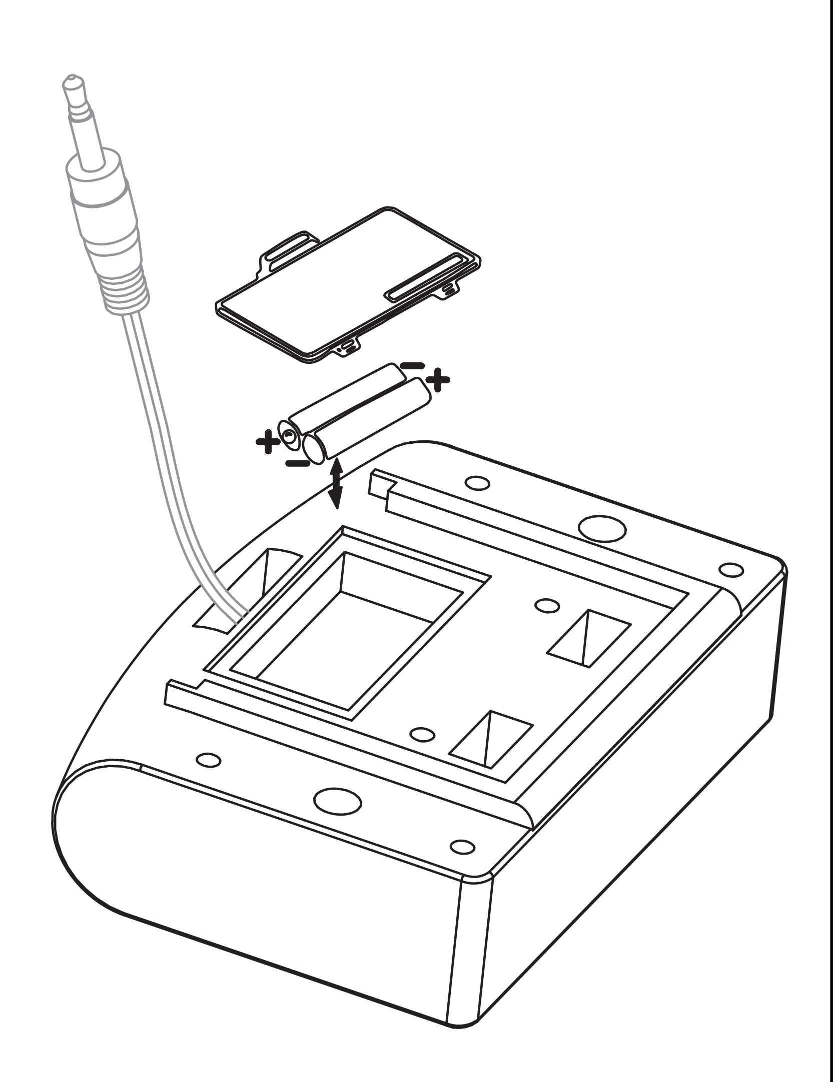
1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui se situe à l'arrière du produit, placez deux batteries de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.

2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.

3. Remettre en place le capot pile et le produit et s'assurer de sa tenue.

4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.

5. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.





B
BEBAT
Batterij vrijgesteld van milieutaks. Inleveren bij een Bebat-inzamelpunt.
Pile exonérée d'écotaxe. A retourner à un point de collecte Bebat.

RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifier que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres Enlevez et remettez les piles pour que le changement opère.

- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo magnétique, VE pour vélo elliptique.

Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 2 mouvements correspondent à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondant à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.)

- Si l'indicateur de rythme cardiaque (4) ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training.
L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire.
Par ce principe, vous améliorez votre condition physique,
votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

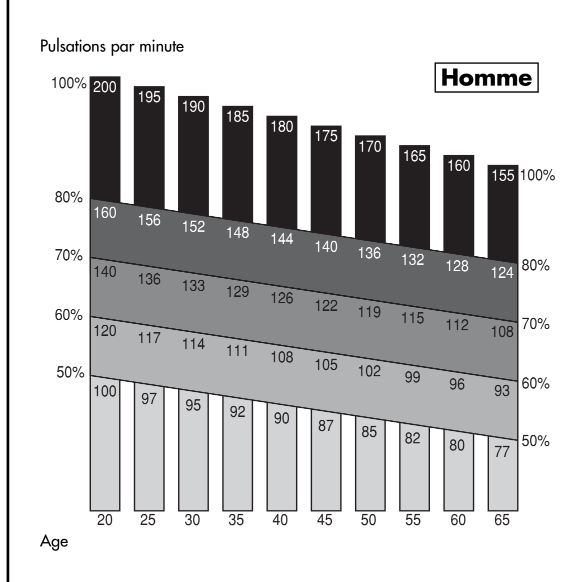
Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

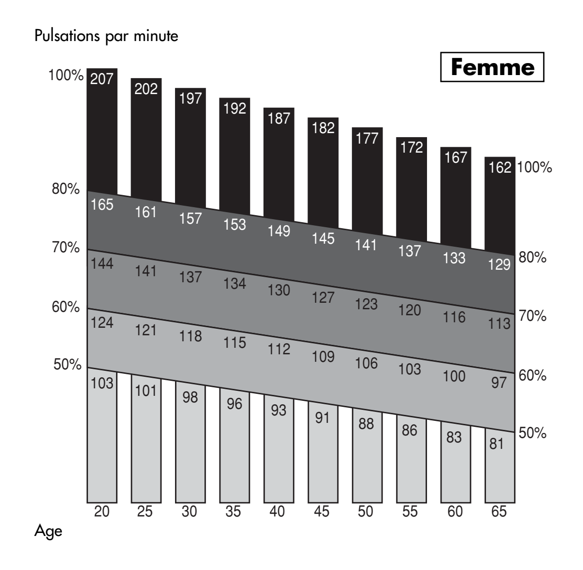
Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

CARDIO-TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.





ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DOMYOS - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -